

## Exsikkose – wenn der Körper austrocknet

Pflegebedürftige ältere Menschen und kleine Kinder sind besonders gefährdet, bei einer Durchfall-Erkrankung oder einer ansonsten harmlosen Infektion auszutrocknen. Auch gesunde ältere Menschen neigen dazu, wenig zu trinken. Jedes Jahr müssen viele ältere Menschen stationär wegen Exsikkose (Austrocknung) behandelt werden. Die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit ist lebenswichtig. Ältere Menschen trinken häufig aus Gewohnheit wenig. Menschen mit Demenz können das Trinken vergessen. Treten Infektionserkrankungen mit Fieber oder Magen-Darm-Erkrankungen mit Durchfall und Erbrechen auf, kann ein ausgeprägter Flüssigkeitsmangel mit Nierenversagen auftreten und lebensbedrohlich werden.

### Warum ist eine Exsikkose so gefährlich?

Austrocknung führt zum Kreislaufversagen mit Stürzen, die wiederum fatale gesundheitliche Folgen haben können. Zudem steigt das Risiko von Verwirrheitszuständen, Thrombosen, Druckgeschwüren und Lungenentzündung. Die Nierenfunktion kann zum Erliegen kommen, das Risiko unerwünschter Arzneimittelwirkungen ist sehr hoch.

Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie erkennen können, wann eine Exsikkose droht. Folgende Anzeichen können Sie leicht nachvollziehen. Diese bieten sichere Hinweise auf einen bestehenden Flüssigkeitsmangel.

- **Urinausscheidung:** Die Menge des ausgeschiedenen Urins ist deutlich reduziert. Der Urin ist dunkel und trübe und riecht streng.
- **Mund und Zunge:** Die Zunge ist trocken und an den Rändern weißlich belegt. Ist die Schleimhaut trocken und sammelt sich kein Speichel unter der Zunge, ist dies ein sicherer Hinweis auf Flüssigkeitsmangel.
- **Fehlende Schweißbildung:** Beim Mangel an Körperflüssigkeit sind besonders die Achselhöhlen sehr trocken, es wird kein Schweiß produziert.
- **Blutdruck:** Der Blutdruck ist deutlich niedriger als sonst üblich. Betroffene klagen über Schwindel und haben eine erhöhte Sturzneigung.

- Verwirrtheit: Flüssigkeitsmangel kann zu Verwirrheitszuständen führen. Bei Menschen mit Demenz kann der Eindruck entstehen, dass die Demenz sich verschlimmert.
- Allgemeine Schwäche: Menschen, die zu wenig Flüssigkeit zu sich nehmen, sind geschwächt. Der Allgemeinzustand ist deutlich reduziert. Betroffene liegen häufig viel, fühlen sich müde und schlapp.

Sprechen Sie mit dem Hausarzt, wenn Ihnen eins oder mehrere dieser Anzeichen auffallen.

## KONTAKT

Chefarzt Christian Triebel  
Klinik für Geriatrie und Neurogeriatrie  
Ev. Krankenhaus Mülheim  
Tel. 0208 309-2604  
[christian.triebel@evkmh.de](mailto:christian.triebel@evkmh.de)

Chefarzt Sergej Birkheim  
Klinik für Geriatrie  
Ev. Krankenhaus Oberhausen  
Tel. 0208 881-1311  
[sergej.birkheim@eko.de](mailto:sergej.birkheim@eko.de)